

Quando il sesso diventa fobia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ci siamo sposati vergini, per scelta. Siamo tutti e due credenti e abbiamo dato al nostro matrimonio un valore profondo. Tra me e mio marito ci sono un amore grande, un dialogo diventato sempre più intenso durante i cinque anni di fidanzamento, che sono stati belli e fondanti, con tanta tenerezza. Eppure il nostro viaggio di nozze è stato una tragedia. Nel momento del rapporto, così desiderato da tutti e due, a me è preso il panico. Un vero terrore dottoressa, mi mancava il fiato, mi sono irrigidita tutta e ho cominciato a piangere disperata. Mio marito si è bloccato. Ci abbiamo riprovato, stesso terrore. Un ginecologo mi ha detto che “bisogna fare un intervento per aprirmi”. Sono ancora più spaventata. Non c’è una terapia che mi possa aiutare senza chirurgia? Perché il nostro amore non basta a risolvere questo problema?”

Antonella R. (Catanzaro)

L’amore è fondamentale, gentile signora. Tuttavia non sempre, da solo, garantisce una sessualità felice, contrariamente a quanto si crede. Ci possono essere problemi sessuali, individuali o di coppia, fisici e psichici, che richiedono una terapia competente e specifica per essere risolti, e consentire all’amore che provate l’uno per l’altro di esprimersi appieno anche a livello fisico.

Che cosa può creare tanta angoscia in una coppia che si ama?

Il problema di cui lei soffre si chiama vaginismo. E’ un disturbo sessuale caratterizzato da paura e angoscia della penetrazione, associate a variabile fobia del rapporto e a una contrazione muscolare riflessa, e quindi involontaria, di chiusura dei muscoli che circondano la vagina. E’ questa contrazione che dà alla donna la sensazione “di avere un muro lì”.

La gravità del disturbo, e quindi la prognosi, dipende da tre fattori che il ginecologo-sessuologo valuta durante la prima visita: 1) gravità della fobia (lieve, media o severa); 2) intensità dello spasmo muscolare, valutato in quattro gradi; 3) presenza e gravità di fattori psicosessuali, personali o di coppia, che concorrano a causare e/o mantenere il disturbo. In base a questa valutazione si decide la terapia, che viene personalizzata per la donna e per la coppia. Il vaginismo, infatti, come è successo a lei e suo marito, è la causa principale femminile di matrimonio (o rapporto) non consumato, o matrimonio bianco.

Il vaginismo può causare dolore anche durante il rapporto?

Sì: quando il vaginismo non è così severo da impedire la penetrazione, il rapporto è possibile ma causa dolore: si parla allora di dispareunia. In caso di vaginismo, la dispareunia è presente fin dal primo tentativo di rapporto sessuale. Il microtrauma della mucosa vaginale, causato dalla penetrazione in condizioni di secchezza vaginale, e con l’entrata vaginale “ristretta” a causa dello

spasmo del muscolo che la circonda, può favorire uno stato di infiammazione cronica della mucosa dell'entrata vaginale, che causa la "vestibolite vulvare". Un disturbo frequente e misconosciuto di cui parleremo presto.

Da che cosa è causato il vaginismo?

La vagina, in sé, non è affatto stretta: è anzi l'organo del corpo forse più elastico e distensibile, visto che durante il parto consente il passaggio di un bambino di tre o quattro chili! La sua distensibilità, tuttavia, è condizionata dalla tensione e dall'elasticità del muscolo che la circonda verso l'esterno e che viene detto "elevatore dell'ano" o "pubococcigeo". Poche donne sanno che questo muscolo è soggetto a controllo sia volontario sia involontario. Per esempio, possiamo contrarlo volontariamente, e quindi chiudere anche l'ingresso vaginale, quando vogliamo trattenere l'urina o le feci. Il muscolo elevatore chiude infatti il bacino in basso, circondando anche l'ano e l'uretra, il condottino da cui esce l'urina. Possiamo invece distenderlo in un rapporto sessuale desiderato, e contrarlo ritmicamente durante la penetrazione per aumentare il nostro piacere e quello del partner. Nelle donne che soffrono di vaginismo, questo muscolo è invece contratto eccessivamente (muscolo "iperattivo") e in modo involontario, fino a "chiudere" l'entrata della vagina. La paura della penetrazione e la contrazione muscolare possono dipendere da molti fattori, che agiscono da fattore predisponente, precipitante e/o di mantenimento del problema sessuale.

In positivo, questo disturbo può essere trattato con successo con una terapia medica, farmacologica e sessuologica, e quindi senza chirurgia, così da aiutarla ad avere finalmente un'intimità felice con suo marito.

Approfondimento - Ecco perché nell'intimità lei ha paura

Quali fattori possono trasformare un gesto desiderato, come il rapporto sessuale con l'uomo amato, in una causa di angoscia?

Fattori psicosessuali personali e di coppia

Un'educazione restrittiva, o che ha associato la sessualità alla colpa, alla vergogna o al dolore, può causare paura della penetrazione fino alla fobia. La causa è psicologica, ma diventa fisica quando la contrazione difensiva dei muscoli che circondano la vagina diventa persistente. La penetrazione diventa impossibile. Altre cause includono traumi emotivi, quali pregresse molestie o tentativi di violenza; oppure indagini mediche dolorose subite nell'infanzia o nella prima adolescenza (quali tamponi vaginali o uretrali, cistoscopie, suture per traumi accidentali). Spesso la coppia condivide le stesse inibizioni educative, per cui c'è molto amore romantico ma una sorta di "analfabetismo erotico" condiviso.

Fattori biologici

Le cause fisiche del vaginismo sono state in passato trascurate. In realtà, la fobia ha una base neurobiologica: nelle donne che soffrono di vaginismo sono più reattive le parti del cervello che coordinano i livelli d'ansia. Per questo la terapia comprende farmaci che riducano la fobia e l'ansia, facilitando così la cura. Anche la contrazione difensiva del muscolo richiede una terapia specifica per rilassarlo. Il corpo rivela tutte le emozioni, anche negative, evocate dalla

penetrazione. Curando in parallelo corpo e psiche, si può (ri)assaporare la felicità sessuale.

Per saperne di più

Alessandra Graziottin

Il dolore segreto - Le cause e le terapie del dolore femminile durante i rapporti sessuali

Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 2005

Acquista il libro su bol.com